

Leçon type

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 6

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Nutzungsbedingungen

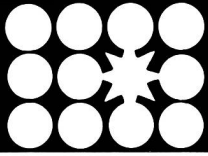
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



LEÇON TYPE

La colonne vertébrale est un arbre de vie!

La colonne vertébrale est un véritable arbre de vie. Il faut apprendre à la connaître et à respirer avec elle. Elle demande à être étirée, enroulée, déroulée, musclée et mobilisée en tenant compte des circonstances. Elle est la colonne centrale, la colonne maîtresse sans laquelle tout l'édifice s'écroulerait. Les exercices qui vont suivre sont conçus pour assurer sa mobilité.

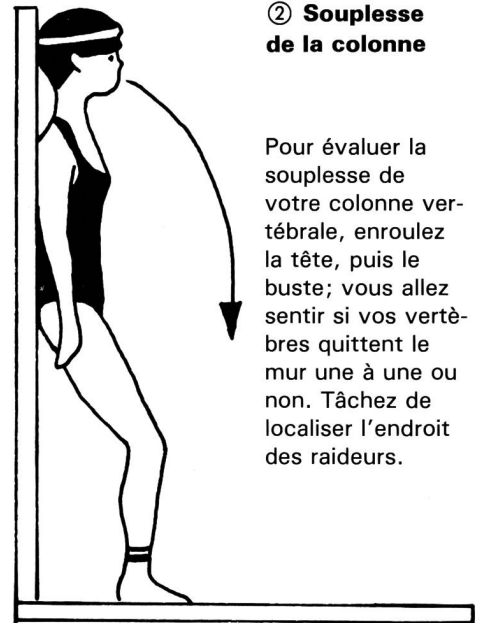
① La colonne vertébrale



Pour savoir comment se présente votre colonne vertébrale, couchez-vous sur le dos, respirez normalement et évaluez avec la main:

- a) l'amplitude des voissures au niveau du dos et de la nuque
- b) la longueur des voissures

② Souplesse de la colonne



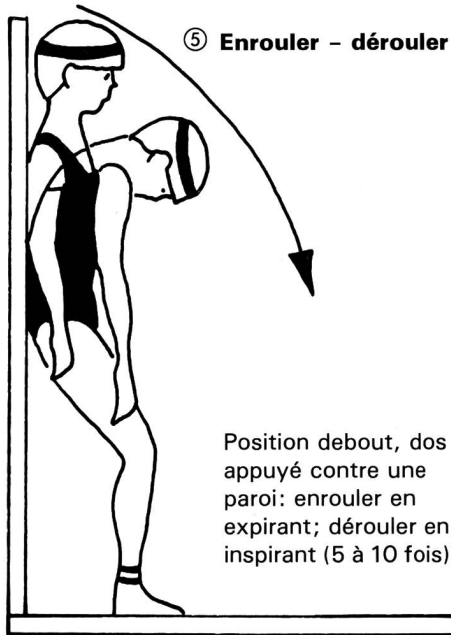
Pour évaluer la souplesse de votre colonne vertébrale, enroulez la tête, puis le buste; vous allez sentir si vos vertèbres quittent le mur une à une ou non. Tâchez de localiser l'endroit des raideurs.

③ Etirer I



Assis dos droit, bras le long du corps: étirement vers le haut en expirant; revenir à la position de départ et recommencer après quelques respirations (5 à 10 fois).

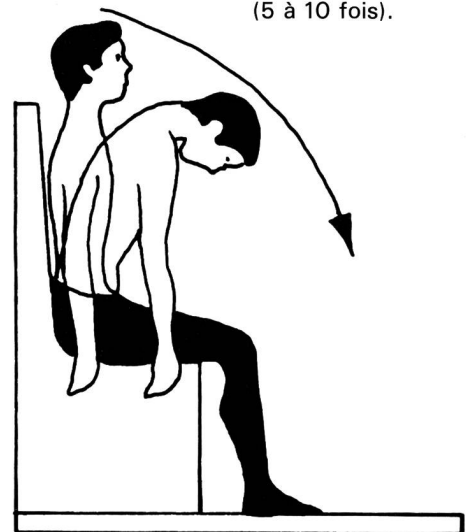
⑤ Enrouler - dérouler I



Position debout, dos appuyé contre une paroi: enrouler en expirant; dérouler en inspirant (5 à 10 fois).

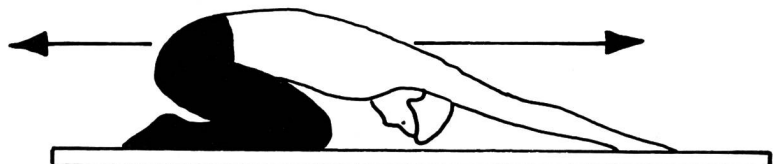
⑥ Enrouler - dérouler II

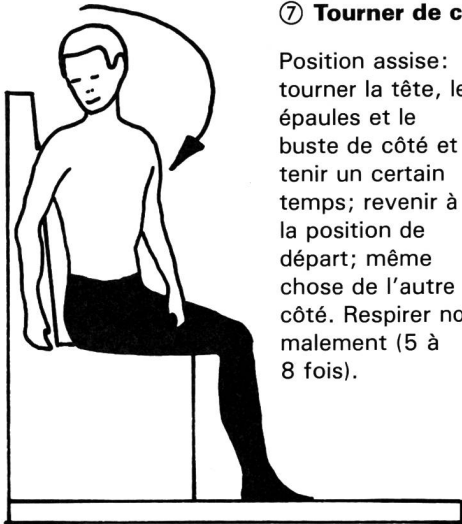
Même exercice à la position assise (5 à 10 fois).



④ Etirer II

Position à genoux, assis sur les talons, buste fléchi en avant, bras tendus dans le prolongement du corps: étirer dans le sens des flèches en expirant; revenir à la position de départ et recommencer après quelques respirations (5 à 10 fois).



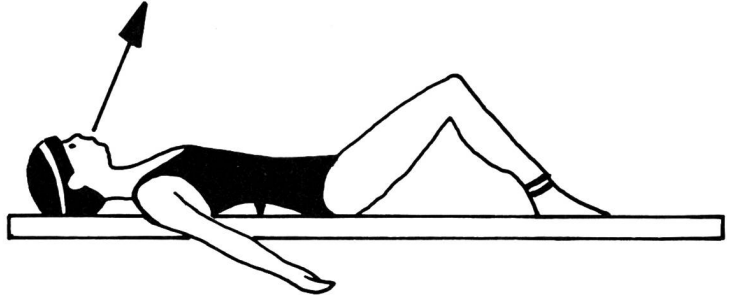


⑦ Tourner de côté

Position assise: tourner la tête, les épaules et le buste de côté et tenir un certain temps; revenir à la position de départ; même chose de l'autre côté. Respirer normalement (5 à 8 fois).

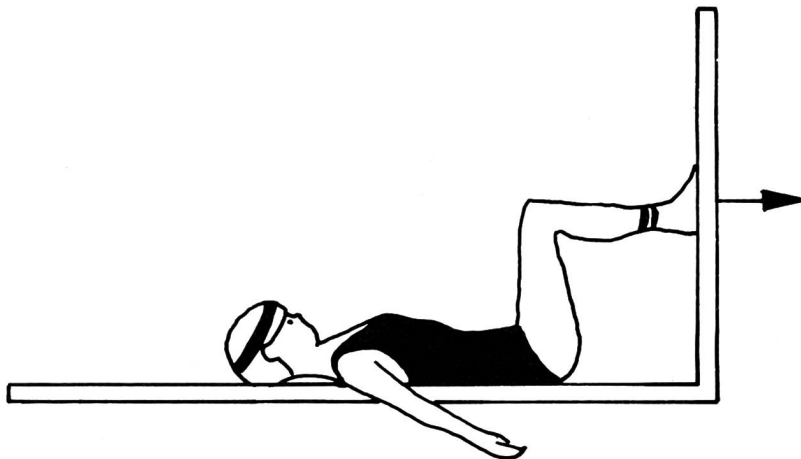
⑧ Se muscler I

Couché sur le dos, jambes légèrement fléchies: plaquer le dos au sol en expirant longuement; revenir à la position de départ (8 à 10 fois).



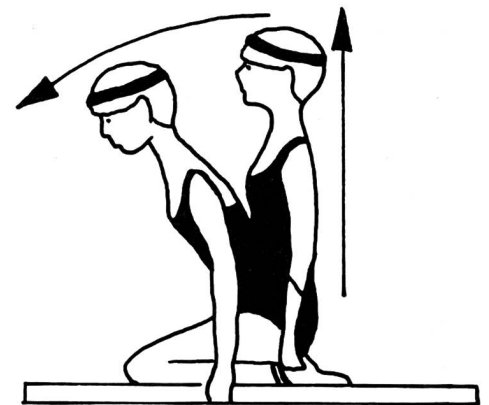
⑨ Se muscler II

Couché sur le dos, jambes fléchies, pieds en appui contre le mur: exercer un mouvement de pression avec les jambes contre le mur pour plaquer la colonne au sol (inspirer, bloquer-pousser, expirer) (8 à 10 fois).



⑩ Se muscler III

A genoux, assis sur les talons (ou assis sur une chaise): étirer la colonne vertébrale vers le haut puis fléchir le buste vers l'avant; le dos reste bien droit, la musculature des épaules et des bras est relâchée; tenir quelques secondes et revenir à la position de départ (étirer en inspirant, fléchir en expirant, relever en inspirant, relâcher en expirant) (5 à 10 fois).

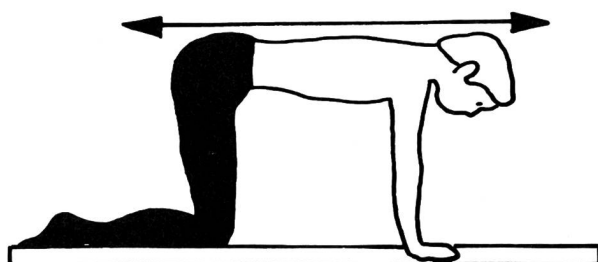


ture des épaules et des bras est relâchée; tenir quelques secondes et revenir à la position de départ (étirer en inspirant, fléchir en expirant, relever en inspirant, relâcher en expirant) (5 à 10 fois).

⑪ Relâcher

Position à genoux, bras tendus mains en appui sur le sol, dos plat:

1. Expirer à fond
2. Bloquer la respiration, rentrer et relâcher le ventre 2 à 3 fois successivement; *le dos reste plat*
3. Expirer
4. Respirer plusieurs fois et recommencer (5 fois).



⑫ Respirer

Couché sur le ventre, tête de côté, bras le long du corps: inspirer en vous remplissant d'air dans l'ordre des chiffres indiqués; expirer profondément (10 fois).

